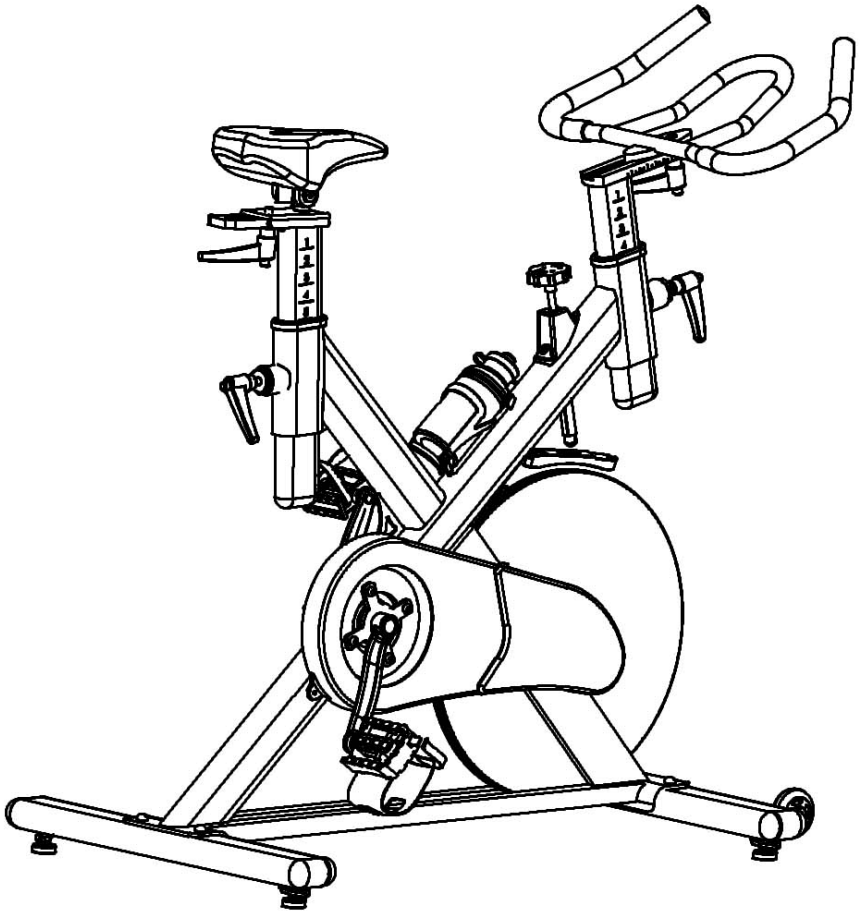
HEUBOZEN
SP 19
VELO SPINNING
MANUEL D'UTILISATION



AVERTISSEMENT----------1
CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES----------1
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE----------2-5
SCHEMA EXPLOSE & LISTE DES PIECES----------6-9
INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES----------10-11

AVERTISSEMENT

Des exercices inappropriés ou incorrects peuvent être à l'origine de problèmes de santé. Veuillez consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Il pourra définir les réglages maximums (rythme cardiaque, puissance, durée des exercices, etc.) auxquels vous pouvez vous exercez et vous apporter des informations précises durant les exercices. Cette machine n'est pas destinée à un usage thérapeutique.

Assemblez cette machine conformément aux descriptions de ce manuel d'instructions.

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

Veuillez noter les précautions ci-dessous avant d'assembler ou d'utiliser cette machine.

1. Le poids maximum de l'utilisateur est de 125kg.
2. Placez la machine dans un endroit sec et plat et à distance de toute source d'humidité.
3. Les enfants et les personnes handicapés ne doivent utiliser cette machine qu'en présence d'une personne pouvant leur donner de l'aide et des conseils.
4. Placez un support approprié (ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous la machin lors de l'assemblage afin d'éviter tout risque de salissure, etc.
5. Veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport adaptées aux exercices de fitness.
6. Ce vélo elliptique est un matériel professionnel. Veuillez ne pas l'utiliser dans un autre cadre que celui prévu par le fabricant.
7. Veuillez ne pas ranger le vélo elliptique avec du matériel divers.
8. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres raccords avant d'utiliser cette machine pour la première fois et vérifier que la machine est en bon état de marche.
9. Vous devez être vigilant lorsque vous soulevez ou que vous déplacez cette machine afin d'éviter tout risque de blessure, notamment au niveau du dos. Appliquez toujours des techniques de levage appropriées et / ou demandez de

l’aide.

10. Réaliser des exercices d’échauffement avant d’utiliser cette machine afin d’éviter tout risque de blessure.
11. Si vous ressentez des vertiges, des douleurs ou autres symptômes anormaux, veuillez arrêtes d’utiliser cette machine et consulter immédiatement un médecin.

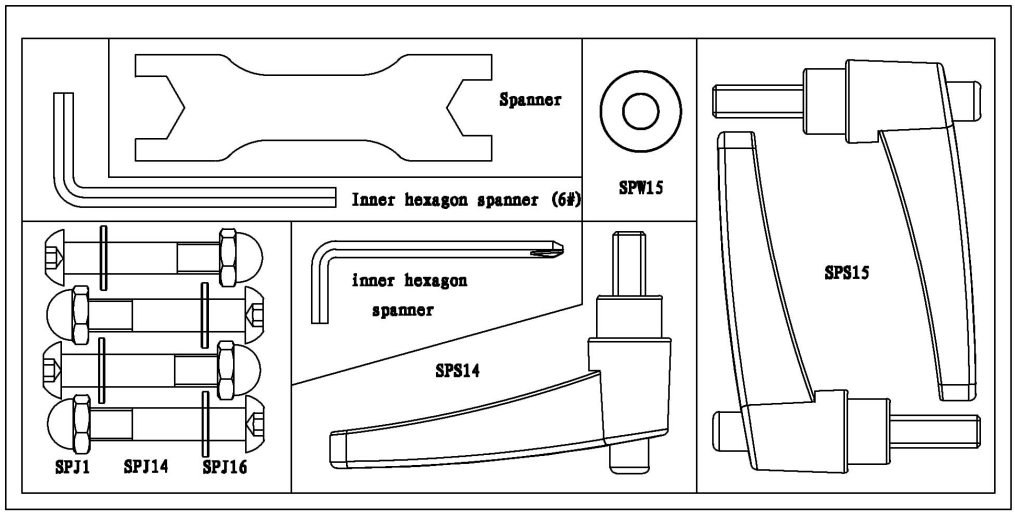
INSTRUCTION D’ASSEMBLAGE

1. PREPARATION:

A. Avant d’assembler cette machine, vérifiez que l’espace autour de la machine est suffisant.

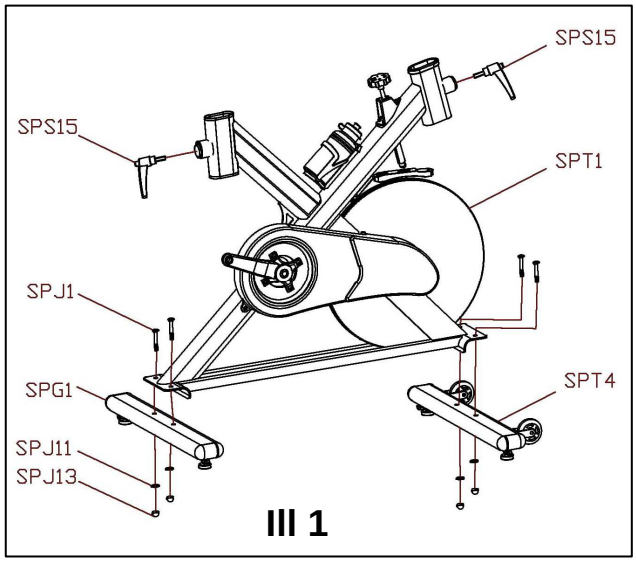
B. Utilisez les outils d’assemblage fournis.

C. Avant l’assemblage, veuillez vérifier que toutes les pièces requises sont fournies (la fiche d’instruction ci-dessous vous propose un schéma explosé de toutes les pièces numérotées de la machine).



2. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE:

Etape 1 : Assemblage du Stabilisateur Avant et du Stabilisateur Arrière



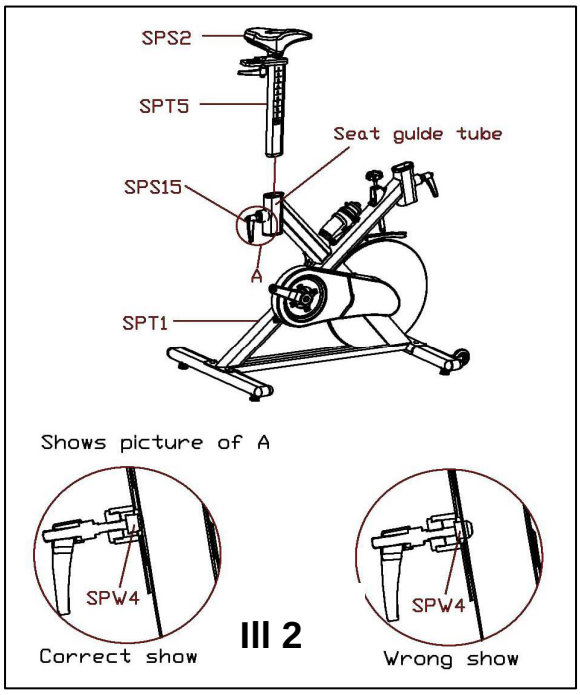
III 1

A : Fixez le Stabilisateur Arrière (SPG1) au Cadre Principal (SPT1) à l'aide de Rondelles Plates (SPJ11) et de l'Ecrou Moleté (SPJ13). Serrez ensuite le SPJ1 à l'aide d'une clé #6 (SPW22).

B: De la même manière, fixez le Stabilisateur Avant (SPT4) au Cadre Principal (SPT1).

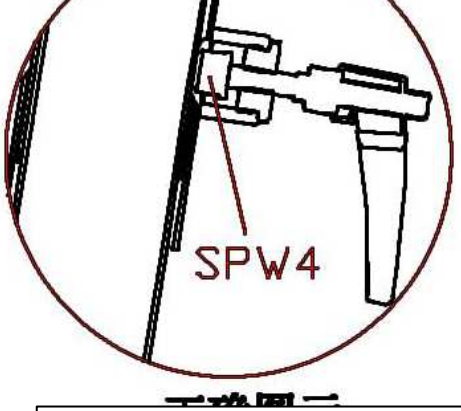
C: A l'aide de la molette en L (SPS15), fixez les Stabilisateurs au Cadre

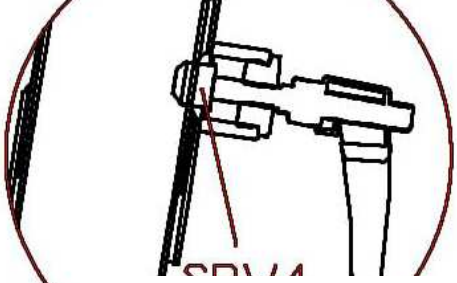
Etape 2: Assemblage du siège



III 2

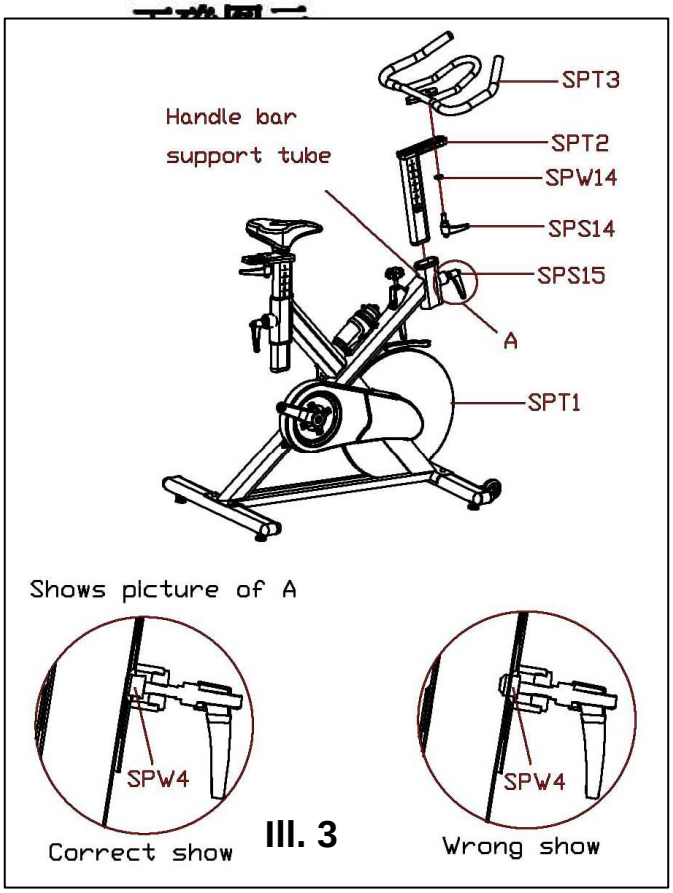
A : Desserrez la section moletée de la Molette de Réglage à Ressort (SPS15) sur le Cadre Principal (SPT1), puis faites glisser le Support de Siège Vertical (SPT5) au niveau des trous appropriés. Sélectionnez ensuite et alignez les trous à la hauteur désirée et resserrez le SPS15.





A l’aide d’une rondelle en cuivre (SPW14) et d’une molette en L (SPS14) pour fixer le support de poignée (SPT3) au Support de poignée vertical (SPT2).

B : Pour desserrer la section moletée de la Molette de Réglage à Ressort en L (SPS15) sur le Cadre Principal (SPT1), puis faites glisser le Support de Poignée Vertical (SPT2) dans les trous souhaités. Sélectionnez et alignez ensuite les trous à la hauteur désirée et resserrez le SPS15.

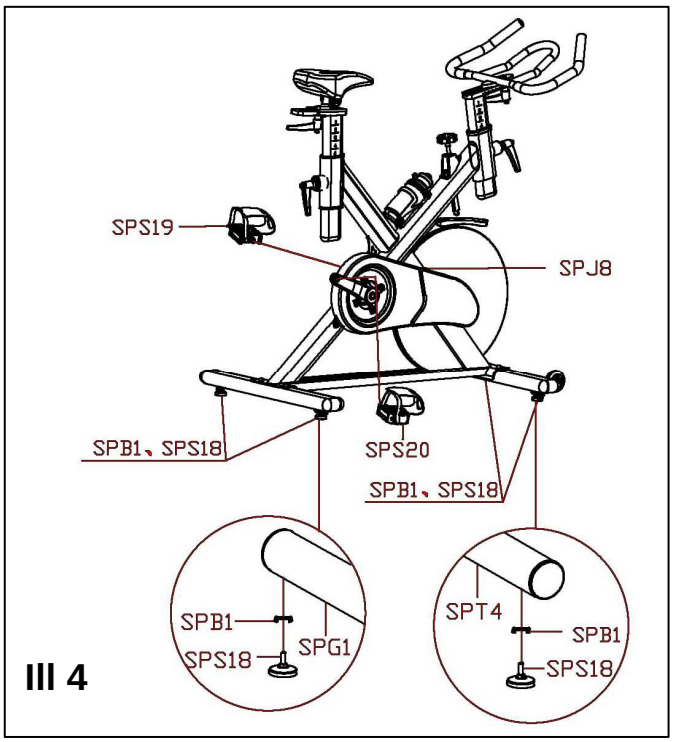


III. 3

Note:

la pièce SPW4 est un bloc de serrage de la pièce SPT5, SPT2. Lorsque vous insérez le SPT5, SPT2, veuillez retourner la pièce SPW4 dans la bonne position conformément au schéma.

Etape 4: Assemblage des pédales



III 4

A : Les Pédales (SPS19 L & S R) sont marquées d’un « L » ou d’un « R » (Gauche ou Droite).
Fixez-les sur les bras correspondants. Le bras de droite est situé sur le côté droit lorsque vous êtes assis sur le vélo.

)

3. REGLAGE

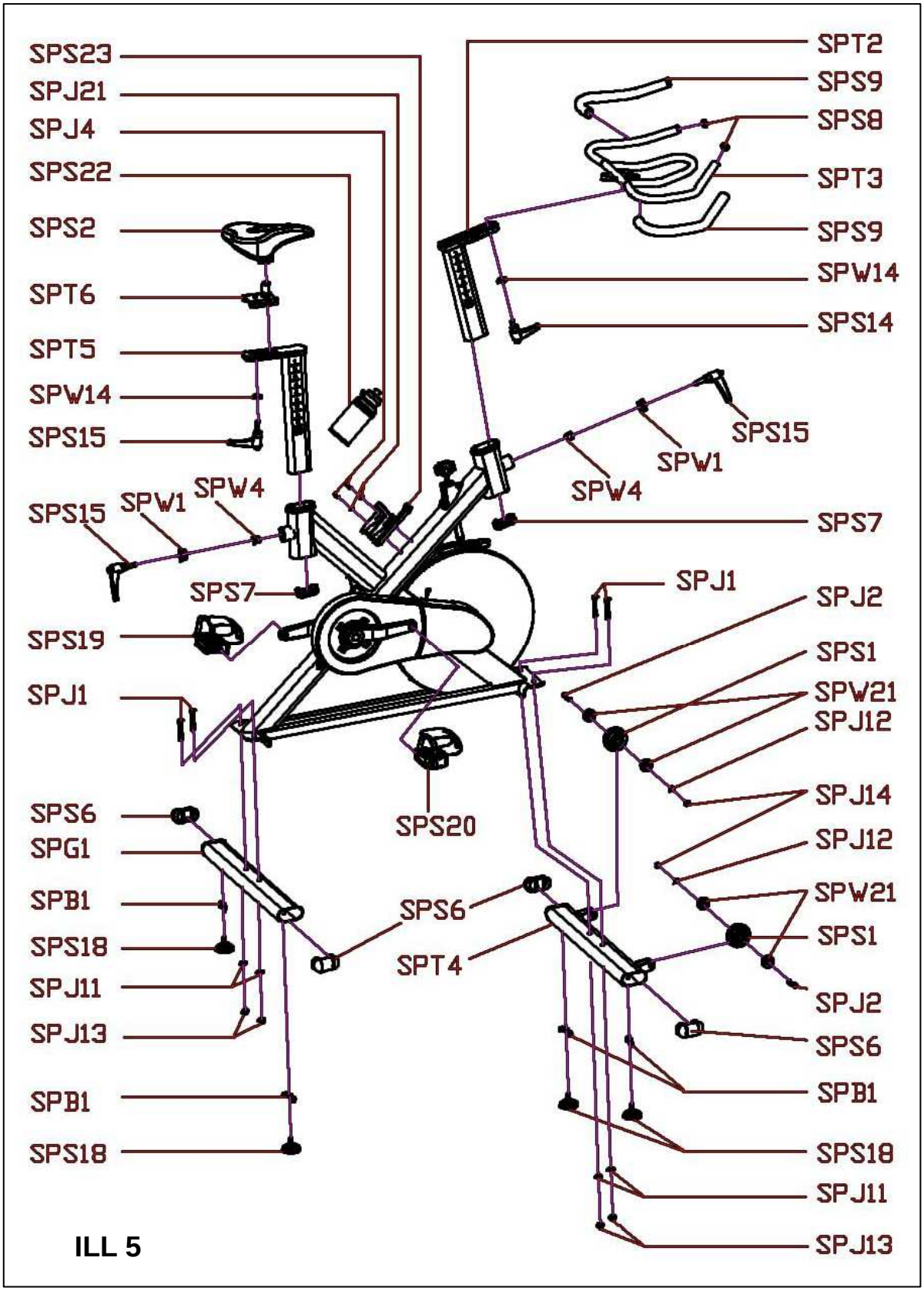
A: Pour régler la hauteur du siège, desserrez la molette de serrage du mât vertical situé sur le cadre principal et tirez la molette. Positionnez le mât vertical à la hauteur souhaitée de manière à ce que les trous soient alignés, puis relâchez la molette et resserrez-la.

B: Pour déplacer le siège vers l'avant ou l'arrière, desserrez la molette de réglage et la rondelle et tirez la molette. Faites glisser le mât horizontal du siège dans la position souhaitée. Alignez les trous et resserrez la molette de réglage.

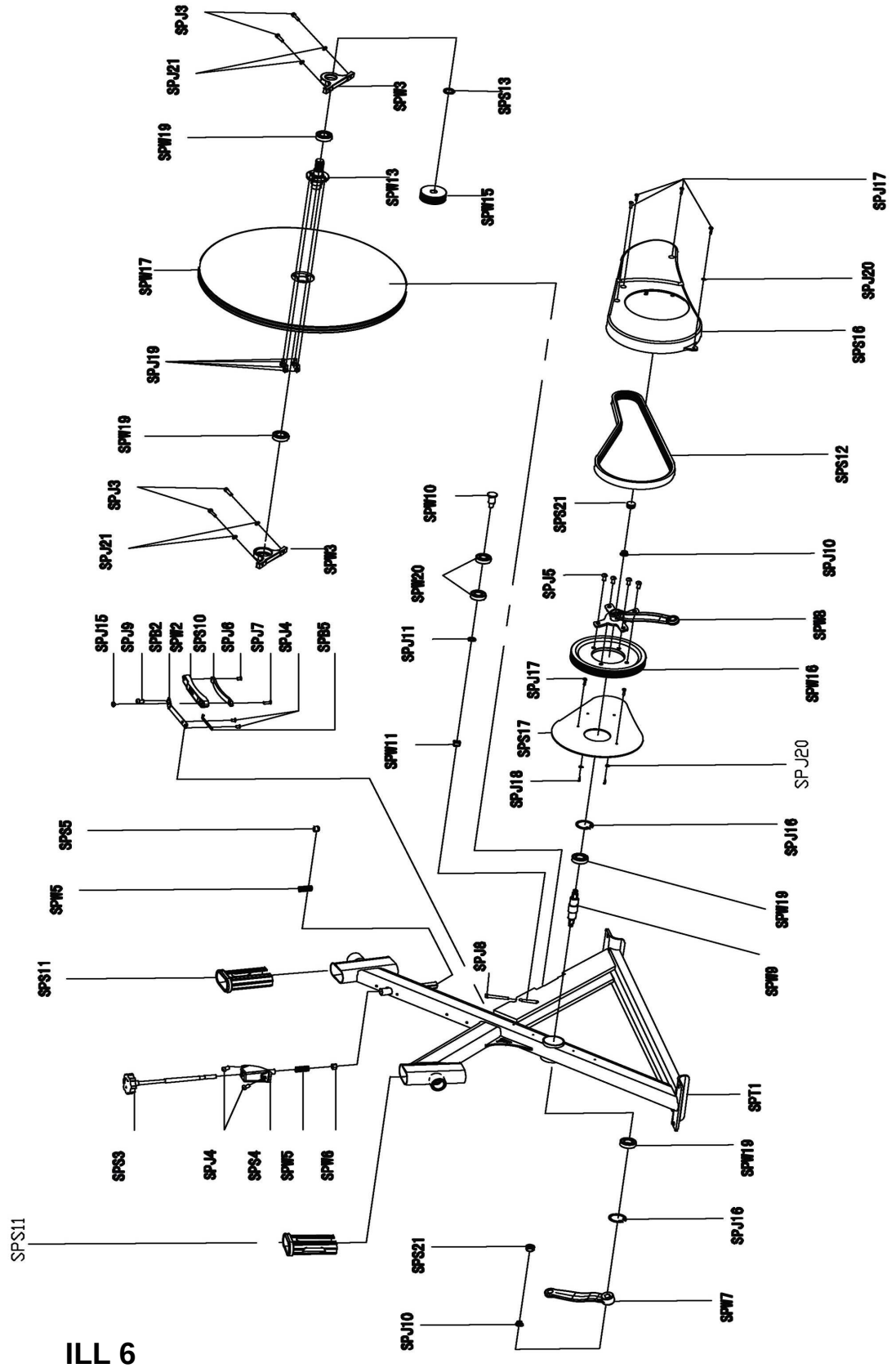
C: Pour régler la hauteur de la poignée, desserrez la molette à ressort et la molette secondaire et tirez les deux molettes. Faites glisser le support de poignée le long du cadre principal à la hauteur souhaitée. Une fois les trous alignés, serrez la molette de réglage à ressort et la molette secondaire.

NOTICE: LE TUBE DU STABILISATEUR AVANT EST AMOVIBLE, CE QUI PERMET DE DEPLACER VOTRE VELO D'INTERIEUR. SOUS LE STABILISATEUR AVANT ET LE STABILISATEUR ARRIERE DISPOSENT D'UNE BUTEE AFIN DE REGLER LE PARALLELISME.

SCHEMA EXPLOSE



ILL 5


SPJ3
SPJ21
SPW3
SPS13
SPW19
SPW13
SPW15
SPW17
SPJ19
SPW19
SPJ3
SPJ21
SPW3
SPW10
SPW20
SPJ11
SPW11
SPJ15
SPJ9
SPS2
SPW2
SPS10
SPJ6
SPJ7
SPJ4
SPS5
SPS5
SPW5
SPS11
SPJ8
SPS3
SPJ4
SPS4
SPW5
SPW6
SPS11
SPS21
SPJ10
SPW7
SPJ17
SPJ20
SPS16
SPS12
SPS21
SPJ10
SPJ5
SPW8
SPJ17
SPW16
SPS17
SPJ18
SPJ20
SPJ16
SPW19
SPW9
SPT1
SPW19
SPJ16

ILL 6

LISTE DES PIECES

N°	NOM	QTE	REMARQUE
1	MAIN FRAME CADRE PRINCIPAL	1	
2	MANDRIN A BRIDE	1	
3	ROULEMENT A BILLES ANTI-POUSSIERE	4	6004ZZ
4	BLOC RESSORT D'AXE	2	
5	VIS	2	ST2.9*15
6	RONDELLE PLATE	3	4
7	PLAQUE COUVERCLE EN PLASTIQUE	1	
8	VIS	6	ST4.2*19
9	COURROIE	1	
10	BRIDE DROITE	1	
11	BOULON	4	M8*12
12	BOULON	2	M10*1.25
13	COUVERCLE DE BRIDE	2	
14	BRIDE GAUCHE	1	
15	COURROIE	1	6PK1180
16	COUVERCLE EN PLASTIQUE	1	
17	MANCHON	2	
18	RESSORT	2	
19	ECROU DE FREINAGE	1	φ16*14
20	SUPPORT DE BAGUE	2	

21	BOULON	4	M6*30
22	MANDRIN DE VOLANT	1	
23	BOULON	4	M6*12
24	VOLANT	1	
25	MANCHON DE MANDRIN DE VOLANT	1	φ28*φ19*4
26	PETITE ROUE DE COURROIE	1	
27	MOLETTE DE FREINAGE	1	
28	BOULON	6	M6*12
29	COUVERCLE DE FREIN	1	
30	ECROU	1	M10
31	ECROU	1	M6
32	VIS	1	M6*10
33	PATCH RESSORT	1	
34	BLOC FREIN	1	
35	PATCH USURE	1	
36	VIS	1	M6*10
37	VIS	1	M6*20
38	BOULON	1	M6*25
39	BOULON FIXE AXE COMPACTAGE	1	φ18*11
40	RONDELLE PLATE	5	10
41	ROULEMENT A BILLES ANTI-POUSSIERE	2	6203ZZ
42	MANDRIN DE ROUE DE COMPACTAGE	1	

43	PORTE-BOUTEILLE	1	
44	BOUTEILLE	1	
45	SIEGE DOUBLE COULEUR	1	
46	SUPPORT DE SIEGE	1	
47	MAT DE SIEGE VERTICAL	1	
48	RONDELLE EN CUIVRE	2	φ25*φ10.5*4
49	MOLETTE EN L	3	M10*28
50	ECROU	2	M30*12
51	RONDELLE EN CUIVRE	2	φ21*17
52	CAPUCHON (INTERIEUR)	2	70*30*1.5
53	PEDALE L	1	
54	ECROU	4	M10
55	CAPUCHON (EXTERIEUR)	4	80*40*2
56	STABILISATEUR ARRIERE	1	
57	PANNEAU GAUCHE	4	80*20*5
58	PATIN AJUSTABLE	4	
59	BOULON	4	M10*55
60	SUPPORT DE POIGNEE	1	
61	ENVELOPPE CAOUTCHOUC	2	
62	CAPUCHON (INTERIEUR)	2	
63	POIGNEE	1	
64	MOLETTE EN L	1	M10*20

65	PEDALE R	1	
66	STABILISATEUR AVANT	1	
67	BOULON	2	M8*42
68	ROULETTES DE TRANSPORT	2	φ68*22
69	ROULEMENT A BILLES ANTI-POUSSIERE	4	608zz
70	RONDELLE PLATE	2	8
71	ECROU	2	M8
72	RONDELLE PLATE	6	6
73	PATCH FREIN	1	

INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

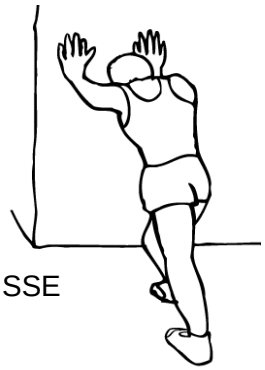
L'utilisation du VELO Spinner vous offre de nombreux avantages. Il permet notamment d'améliorer la condition physique, de tonifier les muscles et de perdre du poids (en parallèle à un régime approprié).

1. Phase d'Echauffement

Cette étape contribue au flux sanguin et au fonctionnement musculaire. Elle permet également de réduire le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est conseillé de réaliser des exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé durant environ 30 secondes. Ne forcez et ne brusquez pas les muscles durant l'étirement. En cas de douleur, **arrêtez**.

ARTICULATIONS AVANT

ARRIERE CUISSE



MOLLET / TENDONS

ARTICULATION LATERALES AVANT CUISSE

2.La Phase d'Exercices

Il s'agit de la phase où vous réalisez les efforts physiques. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes seront plus robustes. Exercez-vous à votre rythme, mais il est important de maintenir un rythme régulier. Les exercices doivent être suffisants pour augmenter votre rythme cardiaque jusqu'à la zone cible indiquée sur le schéma ci-dessous.

Cette étape doit durant au moins 12 minutes chez la plupart des personnes même si certains peuvent commencer par une durée d'environ 15-20 minutes.

3. La Phase de Refroidissement

Cette étape permet de refroidir le système cardiovasculaire et les muscles. Il s'agit d'un exercice similaire à l'exercice d'échauffement qui permet de réduire le rythme cardiaque et qui dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés en évitant de forcer ou de brusquer les muscles.
Plus votre condition physique sera bonne, plus vos exercices doivent être longs et difficiles. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les exercices tout sur la semaine.

Pour tonifier les muscles à l'aide de votre VELO, vous devez déterminer le niveau de résistance approprié afin de proposer une résistance à vos muscles. Cela signifie que vous ne pourrez peut-être pas vous exercez aussi longtemps que souhaité. Si vous souhaitez améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'exercices. Vous devez vous exercez normalement durant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais, vers la fin de l'exercice, vous devez augmenter le niveau de résistance afin que vos jambes travaillent plus durement. Vous pouvez également réduire la vitesse afin que votre rythme cardiaque reste dans la zone cible.

Le facteur essentiel est le niveau de l'effort. Plus vous vous exercez durement et longtemps, plus vous brûlez de calories. Il en va de même lorsque vous vous exercez pour améliorer votre

condition physique. La seule différence réside dans l’objectif fixé.

UTILISATION

La molette de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée augmente la résistance au pédalage alors qu’une résistance faible la diminue. Pour de meilleurs résultats, réglez la tension en utilisant le vélo.